

설날 음식, 건강하게 즐기기

온 가족이 함께하는 명절을 건강하고 즐겁게 보내기 위한 올바른 식품 구매, 음식 재료의 준비 및 보관, 섭취 방법, 식중독 예방 방법 등에 대해 함께 알아보아요.

명절 음식 준비를 위한 장보기

- 설 명절 장보기 순서는 냉장이 필요 없는 식품을 먼저 구매하고, 냉장이 필요한 식품 순서로 구매 하는 것이 좋습니다.
- 식재료를 상온에서 오랜 시간 장바구니에 담아두면 세균 증식의 우려가 있으므로 상하기 쉬운 어패류와 냉장·냉동식품은 마지막에 구입하도록 합니다.



식품 구매 요령

농산물

흙이 없고
신선한 것



수산물

몸통에
탄력이 있고
윤기가 나고
비늘이 부착된
신선한 것



달걀

달걀 껍데기의
산란일자를
확인하여 구입



식품 표시 확인

식품을 구매할 때는 소비기한 등
표시사항을 잘 확인하고 구매합니다.



식품 운반 주의

장보기가 끝나면 냉장·냉동 식품은 가급적
아이스박스나 아이스팩을 이용해 차가운
상태를 유지하며 집까지 운반합니다.



명절 음식 준비 · 조리 · 보관 · 섭취

손세척



- 음식을 만들기 전 손세정제를 사용하여 30초이상 흐르는 물에 손 씻기
- 조리 시 위생장갑을 착용

조리방문



- 갈비찜, 불고기 등은 설탕 대신 과일, 채소와 함께 조리하면 나트륨 배출에 도움
- 어육류는 조림보다는 구이 위주로 조리
- 나물류는 볶는 것보다 데쳐서 조리

재료보관



- 장기간 보존하는 식품은 냉동고 안쪽 보관
- 금방 먹을 식품은 냉장실 문 쪽 보관
- ※ 냉장실 문 쪽은 온도변화가 큼

음식섭취



- 조리된 음식은 냉장, 냉동고에 보관
- 상온에 방치한 경우 2시간 이내 섭취 or 재가열하여 섭취

구분·세척



- 가금류, 육류, 수산물 등 세척할 때 주변 채소, 과일 등에 물이 튀지 않도록 주의
- 도마, 식기 등은 열탕소독하거나 살균소독제로 살균

음식보관



- 많은 양을 미리 조리하여 보관 시 빠르게 식혀 덮개를 덮어 냉장고 보관

해동방법



- 냉장 or 전자레인지 해동이 바람직
- 냉동고 해동을 되풀이하거나 상온·온수 등 오랜시간 방치 시 식중독 위험

섭취량 조절



- 명절음식은 기름을 사용해 고열량, 고지방 음식이 많아 열량을 알맞게 섭취할 수 있도록 식사량을 조절하는 것이 필요

명절 음식으로 인한 질식사고 주의하기



질식(Choking)이란?

- 질식: 음식(음식 조각)이 기도를 부분적으로 혹은 완전히 폐쇄하여 급성 저산소증을 일으키는 응급상태
- 일반적으로 큰 음식물 덩어리, 삼키는 동안 모양의 변형이 어려운 단단한 식품, 땅콩이나 견과류, 떡, 젤리와 같이 점탄성이 높은 식품이 후두부 입구를 막아 호흡 곤란을 일으키면서 발생

질식 증상

기침



말하거나
숨쉬기 힘든 증상



목을 움켜잡는 징후



성인의 질식사고 응급처치법

질식의 징후를 보이면 즉시 등 두드리기를 시행하고, 등 두드리기를 5회 연속 시행한 후에도 효과가 없으면 복부 밀어내기(하임리히법) 5회 시행

- 환자를 세우거나 앉힌 뒤, 뒤에 서서 환자의 허리를 팔로 감고 한 손은 주먹을 쥅니다.
- 주먹 쥀 손 엄지손가락 부분이 환자의 배꼽 위와 명치 끝 가슴뼈 아래쪽 사이의 정중앙에 오도록 합니다.
- 나머지 한 손으로 주먹 쥀 손을 포개어 감싸 쥐고 환자의 복부를 안쪽으로 누르며, 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다. 이때 명치 부위를 압박해서는 안 됩니다.
- 이물질이 제거되어 환자가 숨을 쉬거나 기침을 하면 복부 밀쳐 올리기를 중단하고, 자유롭게 호흡을 하는지 지켜봅니다. 시행 중에도 중간에 환자가 의식을 잃으면 중단해야 합니다.
- 막힌 이물질이 밖으로 나와 의식이 돌아온 뒤에는 장기가 손상됐을 가능성이 있으므로 반드시 의료기관을 방문해야 합니다.

㉠ 등 두드리기



㉡ 복부 밀어내기(하임리히법)

